

## **Utilisation de la TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) à domicile : quel impact sur la capacité fonctionnelle et la douleur ressentie dans le cadre de lombalgies chroniques ?**

**Auteur :** Boever, Véronique

**Promoteur(s) :** 17034; 22564

**Faculté :** Faculté de Médecine

**Diplôme :** Master en sciences infirmières, à finalité spécialisée en pratiques avancées

**Année académique :** 2023-2024

**URI/URL :** <http://hdl.handle.net/2268.2/19646>

---

*Avertissement à l'attention des usagers :*

*Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.*

---

**CENTRE DE LA  
DOULEUR**  
*Douleur chronique  
adultes*

**Anesthésistes – algologues**  
Dr P. Cornet (coordinateur)  
Dr P. Duquenne  
Dr P. Leclercq  
Dr V. Ninane  
Dr M. Raaf

**Médecine de l'appareil  
locomoteur – algologue**  
Dr A. Onkelinx

**Médecine de l'appareil  
locomoteur**  
Dr S. Moureau

**Psychologue**  
V. Lemaire

**Infirmière spécialisée  
En algologie**  
V. Boever  
S. Nagelmackers

**Assistante sociale**  
S. Olivier

**Kinésithérapie**  
E. Bonnarens

**Ergothérapeute**  
E. Piccard

**Clinique CHC Hermalle**  
Rue Basse Hermalle 4  
B-4681 Hermalle/s Argenteau  
04 355 40 80

**Clinique CHC MontLégia**  
bd Patience et Beaujonc 2  
B-4000 Liège  
04 355 40 80

**Clinique CHC Waremme**  
Rue de Sélys-Longchamps 47  
B-4300 Waremme  
04 355 40 80

www.chc.be

## Utilisation d'un appareil de TENS à domicile

Votre médecin/infirmière vous a conseillé l'essai d'un appareil de TENS pour soulager vos douleurs. Suite à une consultation lors de laquelle le fonctionnement de cet appareil vous a été expliqué par l'infirmière, nous vous proposons un résumé des consignes pour une utilisation optimale.

### Quand utiliser l'appareil de TENS ?

L'appareil peut être utilisé tant au repos qu'en activité.

Il ne peut pas être utilisé :

- lors de la conduite d'un véhicule
- lorsque vous dormez
- lorsque l'appareil pourrait être en contact avec de l'eau.

### Comment utiliser l'appareil de TENS ?

Sur les parties du corps qui vous ont été conseillées par l'infirmière (voir schéma au verso). N'hésitez pas à déplacer légèrement les électrodes afin que la stimulation couvre au mieux la zone douloureuse.

Les électrodes ne peuvent pas être placées au niveau de la face antérieure du cou (carotides), de la face antérieure du thorax (zone du cœur), et sur le ventre pour les femmes enceintes.

Veillez à ce que les câbles soient fermement enfoncés dans l'appareil, et que les électrodes adhèrent au mieux à la peau, afin de favoriser la conduction électrique.



**CENTRE DE LA  
DOULEUR**  
*Douleur chronique  
adultes*

**Anesthésistes – algologues**

Dr P. Cornet (coordinateur)  
Dr P. Duquenne  
Dr P. Leclercq  
Dr V. Ninane  
Dr M. Raaf

**Médecine de l'appareil  
locomoteur – algologue**

Dr A. Onkelinx

**Médecine de l'appareil  
locomoteur**

Dr S. Moureau

**Psychologue**

V. Lemaire

**Infirmière spécialisée**

**En algologie**

V. Boever  
S. Nagelmackers

**Assistante sociale**

S. Olivier

**Kinésithérapie**

E. Bonnarens

**Ergothérapeute**

E. Piccard

**Clinique CHC Hermalle**

Rue Basse Hermalle 4  
B-4681 Hermalle/s Argenteau  
04 355 40 80

**Clinique CHC MontLégia**

bd Patience et Beaujonc 2  
B-4000 Liège  
04 355 40 80

**Clinique CHC Waremme**

Rue de Sélys-Longchamps 47  
B-4300 Waremme  
04 355 40 80

www.chc.be

Programmes conseillés – TENS Empi

P 5 – P 6 – P 7 : programmes « ON/OFF ». Commencez par des séances d'une heure. Si vous ne constatez pas de réaction cutanée, et que la sensation est agréable, il n'y a pas de limitation dans le temps. Vous pouvez l'utiliser à volonté tout au long de la journée.

P 4 : programme « endorphinique », ayant un effet prolongé. Vous pouvez réaliser des séances de maximum 30 minutes, 3 à 4 fois par jour.

Vous êtes bien entendu libres de tester les autres programmes de l'appareil. Vous pouvez utiliser ceux-ci à volonté, comme les programmes 5, 6 et 7.

La seule règle est votre bien-être, choisissez le programme en fonction de vos préférences. Réglez l'intensité selon vos sensations : vous devez ressentir les stimulations mais elles doivent rester agréables.

Conservation des électrodes

Après utilisation, les électrodes doivent être recollées sur leur support, rangées dans leur pochette et conservées au frigo. Si après quelque temps elles collent moins bien, il est possible de les réhydrater en appliquant une petite goutte d'eau sur chacune.

Date de retour :

Coordonnées de l'infirmière :

